

5. oktober 2020

## Retningslinjer for indendørs idræts- og foreningsliv, samt idræts- og fritidsfaciliteter

### Hvem gælder disse retningslinjer for?

Disse retningslinjer gælder for indendørs idræts- og foreningsliv og andre folkeoplysende og kulturelle aktiviteter samt idræts- og fritidsfaciliteter, såsom håndbold, kasinoer og banko-aftener i fx idrætshaller.

Retningslinjerne er udarbejdet i samarbejde med de relevante aktører på området, der har deltaget i et sektorpartnerskab om en forsvarlig afvikling af aktiviteter. Det gælder fx spejdere, folkeoplysende og amatørkulturelle aktiviteter og lokaler, der anvendes af musik- og kultur- og billedskoler mv., aftenskoler, daghøjskoler, Folkeuniversitetet, kulturhuse, lege- og badelande, spillehaller, kasinoer mv.

Idrætsforbund, foreninger og idræts- og fritidsfaciliteter kan selv - ud fra Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger om afstand og kontaktminimering og under hensyn til deltagerens alder - fastlægge særlige retningslinjer for de konkrete aktiviteter.

### Siddende publikum, udendørs idræts- og foreningsliv, fritidsaktiviteter samt serveringssteder

- For afholdelse af arrangementer med siddende publikum henvises til retningslinjerne for kulturarrangementer med siddende publikum.
- For afholdelse af udendørs aktiviteter henvises til retningslinjerne for udendørs idræts- og foreningsliv.
- For afholdelse af fritidsaktiviteter som lejre, fodboldskoler og lignende henvises til retningslinjer for fritidsaktiviteter for børn og unge (tidligere benævnt sommeraktiviteter).
- For caféer, restauranter, barer og lignende serveringssteder henvises til de særskilte regler og retningslinjer herfor.

### Forsamlingsforbud, krav til lokaler og andre restriktioner

Retningslinjerne er vejledende i forhold til ansvarlig afvikling, og ændrer ikke på forpligtelser fra gældende lovgivning, herunder fx forsamlingsforbuddet og krav til lokaler, hvortil der er offentlig adgang. Derudover kan der være indført ekstraordinære tiltag på lokalt, regionalt eller nationalt niveau. Disse skal overholdes, uagtet disse retningslinjer.

Regler for, hvor mange der må være forsamlet og krav til lokaler, hvortil der er offentlig adgang, findes i bekendtgørelse om forbud mod større forsamlinger og mod adgang til og restriktioner for lokaler og lokaliteter i forbindelse med håndtering af covid-19 og bekendtgørelse om forbud mod store forsamlinger i forbindelse med håndteringen af covid-19.

### Hvem er ansvarlig for overholdelsen af regler og retningslinjer?

En forsvarlig afvikling af aktiviteter indebærer, at ledelse og ansatte for hver forening/institution/virksomhed eller de i øvrigt ansvarlige tager fælles ansvar for, at aktiviteterne sker på en måde, hvor smittespredningen begrænses mest muligt, herunder:

- At der bør foreligge en plan for håndtering af personer med symptomer, herunder selvisolation indtil personen kan komme hjem eller på sygehus
- Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter

- Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

Derudover skal Sundhedsstyrelsens fem generelle råd for at forebygge smittespredning i videst muligt omfang overholdes:

- Vask hænder tit, eller brug håndsprit.
- Host eller nys i ærmet.
- Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.
- Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
- Hold afstand og bed andre tage hensyn.

### **Generelle retningslinjer**

Nedenfor følger generelle retningslinjer, der er relevante i forbindelse med gennemførelse af aktiviteter:

- Hvis et smitteforebyggende tiltag ikke kan overholdes, bør andre tiltag intensiveres.
- Foreninger, institutioner og idræts- og fritidsfaciliteter mv. skal løbende sikre, at rammerne for at efterleve sundhedsmyndighedernes vejledninger om afstand, hygiejne mv. er på plads, at retningslinjerne er synlige ved opslag eller plakater, samt at der er håndsprit (70-85% alkohol) tilgængeligt.

#### Hvor mange deltagere må der være i et lokale?

- Foreningens, idræts- og fritidsfacilitetens, virksomhedens, institutionens mv. ledelse skal løbende holde øje med de gældende krav og retningslinjer, herunder deltagerantal i de enkelte aktiviteter, jf. den til enhver tid gældende forsamlingsbekendtgørelse. Dog må antallet af deltagere på samme tidspunkt ikke være større end, at anbefalingen om afstand (ved udendørs/indendørs spisning) eller arealkravet (ved indendørs spisning) kan overholdes
- Der må maksimalt tillades adgang for 1 kunde, besøgende eller deltager pr. 4 m<sup>2</sup> gulvareal, hvortil der er offentlig adgang. I lokaler, hvor kunder, besøgende eller deltagere i det væsentlige sidder ned, må der tillades adgang for 1 kunde, besøgende eller deltager pr. 2 m<sup>2</sup> gulvareal, fx bankosal, biograf eller lignende. Er gulvarealet under 4 m<sup>2</sup>, - såsom på toiletter - må der tillades adgang for 1 kunde, besøgende eller deltager. Gulvarealet opgøres væg til væg uanset inventar mv. Gulvarealet opgøres eksklusiv personale og optrædende.
- Serveringssteder skal ved indgangen til lokalerne opsætte informationsmateriale om, hvor mange personer, der maksimalt må tillades adgang for.

#### Hvor meget afstand skal der holdes mellem deltagerne?

- Sundhedsstyrelsens anbefalinger er, at der holdes mindst 1 meters afstand mellem personer i det offentlige rum, herunder esport, tankesport, banko mv.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler 2 meters afstand ved fysisk aktivitet, fysisk anstrengelse samt ved kraftig udånding, fx sang, råb, foredrag og skuespil. Det bemærkes, at fysisk anstrengelse øger risikoen for, at dråber fra luftvejene spredes længere fra personen.
- Der bør sikres 2 meters afstand mellem underviser/foredragsholder og forreste række af tilhørere, mens det er tilstrækkeligt med 1 meters afstand mellem tilhørerne, hvis disse ikke synger, fx i forbindelse med foredrag.
- Afstand vurderes fra næse til næse, så der ved siddende indretning skal måles fra midten af stolesæder og ikke fra armlæn til armlæn.
- Anbefalingerne om afstand gælder også bade- og omklædningsfaciliteter.
- Idræts- og foreningsaktiviteter samt dans med fysisk kontakt kan gennemføres, herunder fx idræt hvor man har direkte berøring med andre spillere såsom håndbold og basketball. Der bør i disse tilfælde være ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger, særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte.

#### Kan man opdele faciliteter?

- Indendørs idrætsfaciliteter og lokaler kan inddeles i mindre felter med afsæt i anbefalingerne om afstand til fx bevægelsehold i aftenskoleregi eller adskilte træningsforløb.
- Indendørs aktiviteter kan foregå i flere grupper, så længe hver gruppe holdes under det gældende forsamlingsforbud, inkl. trænere, undervisere og lignende og grupper holdes indbyrdes effektivt adskilt igennem før, under og efter aktiviteten.
- Hvis der er flere grupper til stede i den samme hal, lokale, sal mv. skal det sikres, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Det kan fx ske ved, at området deles op i felter med klar afstand imellem hvert felt, så hver gruppe har sit eget felt.
- Foreninger og faciliteter bør fastlægge, hvor mange personer der maksimalt må være til stede i det konkrete indendørsareal. Der kan ved indgangen til lokalerne opsættes informationsmateriale om dette.

#### Hvor meget skal der rengøres?

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende:

- Identifikation og markering af fælles kontaktpunkter, fx dørhåndtag og trykknapper.
- Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter, som minimum en gang dagligt, og oftere ved mange berøringer.
- Skraldespande tømmes dagligt, og altid inden de fyldes helt.
- Fælles redskaber og remedier rengøres mellem forskellige kunder, brugere, mv., eller der benyttes personlige redskaber eller engangsudstyr.
- Fjern ikke-nødvendige kontaktpunkter og skift til kontaktløs betjening, fx sensorstyret belysning, håndfri vandhaner, automatisk eller albuebetjent døråbning, kontaktløs betaling mv.
- Toiletter (både bruger- og medarbejdertoiletter) samt bade- og omklædningsfaciliteter bør rengøres grundigt og mindst en gang dagligt og oftere ved mange gæster (hyppighed efter en konkret vurdering).

#### Hvor meget skal der luftes ud?

- Ved indendørs aktiviteter med mange personer i samme rum kan der med fordel holdes pauser fx hver time, hvor lokalet tømmes for personer og der skabes gennemtræk ved udluftning.
- Ventilation bør indføres eller optimeres i lokaler med offentlig adgang fx institutioner, kontorer, butikker og restauranter samt offentlige transportmidler, fx tog, metro og busser.
- Ventilation med recirkuleret luft skal undgås, og der bør primært bruges luft udefra, ligesom udskiftning af luft bør ske hyppigt.
- Energispare-indstillinger fx timerfunktion eller styring via CO<sub>2</sub>-følere bør undgås. Hvis muligt bør ventilationstiden i stedet udvides.

#### **Generelle retningslinjer for tilrettelæggelse af arbejdet og beskyttelse af medarbejdere/frivillige/medlemmer**

- For medarbejdere i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19, anbefales det, at ledelsen i dialog med den enkelte medarbejder laver en konkret og individuel vurdering med afsæt i Sundhedsstyrelsens vejledninger.
- Frivillige i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19 bør ikke udføre frivilligt arbejde indtil videre.
- Der bør på hjemmeside og ved indgang være informationer om, at personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19 udviser stor forsigtighed ved besøg.
- Der skal i eller ved lokaler, hvortil offentligheden har adgang, være vand og flydende sæbe eller håndsprit (70-85% alkohol) tilgængeligt for kunder, besøgende og deltagere. Der bør desuden bruges engangshåndklæder.

- Den enkelte idrætsforening/-facilitet, organisation, virksomhed, institution, mv. bør så vidt muligt gennemgå sine arbejdsprocesser, så man i videst mulig omfang mindsker tiden med tæt kontakt til det absolut nødvendige, herunder opsætning af adskillelse ved betalingspunkter, tydelige afstandsmærkninger, adfærdsregulerende indretninger ('nudging'), ruminddelinger, afstandstape mv. samt brug af passende værnemidler.
- Alle medarbejdere skal oplyses om og overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger om god hygiejne og hensigtsmæssig adfærd, herunder jævnlig og grundig håndvask.
- Arbejdsgiverne/foreningerne opfordres til inddragelse af medarbejder/frivillige i planlægning af de konkrete tiltag. Arbejdsgiverne skal som led i samarbejde om sikkerhed og sundhed på arbejdspladsen inddrage medarbejdere i planlægningen af konkrete tiltag med betydning herfor. Hvor der findes en arbejdsmiljøorganisation, skal det ske med inddragelse af denne.
- Det skal lokalt aftales, hvem der er ansvarlig for at sikre grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og for at lave en plan for rengøring og desinfektion (hyppighed efter en konkret vurdering) af kontaktpunkter, herunder med særligt fokus på håndtag, gelænder, lyskontakter, bordoverflader, vandhaner, computere, tablets og redskaber, som hyppigt berøres af mange.
- Eventuelle køkkener, frokoststuer eller kantiner for personale/frivillige og brugere bør indrettes hensigtsmæssigt, herunder sikring af tilstrækkelig afstand mellem borde i spiseafdeling og afstandsmarkering ved betalingsstationer. Indretningen skal tage højde for, at der ikke opstår kødannelse.
- Der bør være let adgang for alle til håndvask med vand og flydende sæbe, samt engangshåndklæder. Der bør sikres rengøring af den enkelte arbejdsstation, når en medarbejder/frivillig forlader arbejdsstationen, og en anden medarbejder/frivillig skal overtage den.

#### Håndtering af sygdom og symptomer

- Ansatte, frivillige, medlemmer, brugere mv. bør ikke møde på arbejde eller til aktiviteten, hvis de har symptomer, der kan tyde på covid-19. Der bør ske rengøring af arbejdsstation hos en syg medarbejder, frivillig mv. umiddelbart efter identifikation af sygdom. Ansatte, frivillige, medlemmer, brugere mv. bør efter et sygdomsforløb først møde på arbejde/til aktiviteten 48 timer efter symptomer er ophørt. Der henvises i den forbindelse til Sundhedsstyrelsens generelle retningslinjer på området.
- Ansatte, frivillige, medlemmer, undervisere, elever, brugere mv. hvis nære kontakter er konstateret smittede med COVID-19, skal følge Sundhedsstyrelsens vejledninger for "nære kontakter".
- Der skal i eller ved lokalerne opsættes informationsmateriale fra Sundhedsstyrelsen om, at personer, der har symptomer på covid-19, bør isolere sig i hjemmet, og om god hygiejne og hensigtsmæssig adfærd i det offentlige rum.

#### **Særlige retningslinjer**

- Herunder følger særlige retningslinjer i forbindelse afholdelse af aktiviteter og arrangementer:

<b>Indendørs idrætsliv (fx badminton, håndbold, svømning, gymnastik, yoga, tankesport, dans, bowling,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiviteten bør have fokus på styring af deltagerantal herunder på opdeling i undergrupper, der sikrer overholdelsen af gældende restriktioner for større forsamlings, samt i relevant omfang overvåge dette løbende. Der bør være personale/frivillige, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlings. Den pågældende idrætsforening/-facilitet kan foretage en inddeling af banearealer i felter og beslutter i den forbindelse selv, hvordan inddelingen konkret skal foretages (fx med snore, kegler, optegning mv.).</li> <li>• Brugere opfordres til at medbringe eget udstyr, hvis dette skal anvendes til træning/aktiviteten mv. I det omfang der bruges fælles bolde eller andet</li> </ul>
---	---

<b>esport, bevægelseshold i aftenskoler)</b>	udstyr bør de rengøres undervejs eller efter brug, ligesom brugerne bør have ekstra fokus på håndhygiejnen. I tilfælde hvor redskaber ikke meningsfuldt kan afsprittes løbende under aktiviteten bør hænder (det kropslige kontaktpunkt) afsprittes løbende. Eksempelvis bør hænder afsprittes i springgymnastik før og efter en session.
<b>Svømning (i regi af foreninger og offentlig adgang, fx i svømmehaller, inden-dørs bassiner i feriecentre, hoteller og lign.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det sikres, at antallet af aktive i bassiner reguleres således, at der maksimalt er en udøver pr 4 m<sup>2</sup> målt på vandets overflade.</li> <li>• Begrænsning og regulering af antal aktive i svømmehaller og -bade skal ske ved både indgang til omklædningsområder og i selve svømmehallen.</li> <li>• Der bør være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.</li> <li>• I det tilfælde skabsnøgler benyttes, stilles der krav til, at de udleveres og afleveres af medarbejdere, og at de sprittes af imellem hver bruger.</li> <li>• Antallet af gæster i forskellige bassiner, spa, sauna, dampbad samt ved ophold på bassinkanten bør overholde reglen om en meters afstand, dog to meter ved fysisk anstrengelse.</li> <li>• Al udstyr bør rengøres før og efter brug.</li> <li>• Antallet af gæster monitoreres løbende, så de gældende retningslinjer for sikker afstand mellem brugere i bassiner og omklædningsrum kan overholdes.</li> </ul> <p><u>Rengøring</u> Foruden sundhedsmyndighedernes generelle krav til rengøring, iagttages følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring af alle håndtag på alle døre og diverse armaturer.</li> <li>• Effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring af hallens/facilitetens gelændere, stiger, startskamler og bassinkant med desinfektionsmiddel af QAC typen eller sprit beregnet herfor.</li> <li>• Effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring af toiletter.</li> <li>• Afspritning af kontaktpunkter på skabe i omklædningsrum bør foretages efter hver bruger.</li> <li>• Der bør foretages rengøring af telefoner, radioer og kassesystem, som benyttes af skiftende medarbejdere ved skift fra en medarbejder til en anden.</li> </ul>
<b>Danseskoler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pauser er tilladt, men man bør holde afstand i overensstemmelse med gældende regler om afstand.</li> <li>• Der bør ikke foretages skift af dansepartnere i pardans.</li> <li>• Der bør være 2 meter imellem dansende par.</li> <li>• Rengøring af kontaktpunkter mellem danseholdene bør følge de generelle retningslinjer om rengøring.</li> </ul>
<b>Fitness i regi af foreninger, fitnesscentre og lign.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antallet af aktive i fitnesslokalerne begrænses, så de generelle regler om afstand kan overholdes. Det sikres, at antallet af aktive i lokalene reguleres således, at der maksimalt er en udøver pr 4 m<sup>2</sup>.</li> <li>• Begrænsning og regulering af antal i fitnesslokaler skal ske ved både indgang til fitnesslokalerne og i de enkelte fitnesslokaler.</li> <li>• Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.</li> <li>• Der bør sikres en meters afstand mellem borde og stole i caféområder.</li> <li>• Svedabsorberende udstyr: Yoga- og træningsmætter, sandsække og boksehandsker mv. bør ikke være tilgængeligt. Brugere opfordres til at medbringe eget udstyr, hvis dette skal anvendes til træning.</li> <li>• Ekstra rengøring: Der bør foretages ekstra udluftning og rengøring som en del af den daglige drift med hyppig desinficering af berøringsflader som dørhåndtag, kortlæsere, vandhaner og træningsudstyr og -maskiner.</li> <li>• Desinfektion mellem aktiviteter: Ved redskaber og maskiner bør kontaktflader desinficeres mellem hver benyttelse.</li> </ul>
<b>Lokaler med møde-, undervisnings- og værk-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved møder og i undervisningssituationer bør der sikres en afstand på minimum 1 meter mellem pladserne.</li> <li>• Udleverede materialer håndteres tilstrækkeligt sikkert. Der bør gennemføres hyppig afspritning eller håndvask, og materialer rengøres grundigt in-</li> </ul>

<b>stedsaktiviteter i forenings- og skoleregi</b>	den anvendelse af andre.
<b>Amatørteater, amatør-orkestre, musikalsk sammenspil (bands) og korsang, herunder på musik- og kulturskoler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Foreningen, eller musik- og kulturskolen skal fastlægge nærmere retningslinjer for, hvorledes aktiviteterne kan gennemføres under overholdelse af sundhedsmyndighedernes gældende anbefalinger om afstand samt gældende restriktioner for indretning af lokaler, hvortil offentligheden har adgang, og antal deltagere, herunder mulighed for at afvikle dele af aktiviteterne udendørs.</li> <li>Særligt for korsang bør der iagttages 2 meters afstand mellem udøverne efter sundhedsmyndighedernes anbefalinger.</li> <li>Instrumenter og andre materialer bør kun anvendes af én person, eller der bør fastlægges karantænetider for anvendelsen af disse mellem flere personer.</li> </ul>
<b>Turnerings- og konkurrenceaktiviteter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der må gerne arrangeres turnerings- og konkurrenceaktiviteter for medlemmer/deltagere på tværs af foreninger, så længe det samlede arrangement holdes inden for de gældende restriktioner for forsamlingsforbud, pt. max 50 personer. Fsva. arrangementer med siddende publikum, se nedenfor.</li> <li>Det samlede antal deltagere til fx et håndboldstævne eller en dansekonkurrence må ikke overstige det gældende forsamlingsforbud, og deltagerne i den pågældende aktivitet kan således ikke forsamlingsforbuddet til stede samtidig. Der må under alle omstændigheder ikke deltage flere end 50 personer i et arrangement i alt.</li> <li>Det betyder, at det er muligt at opdele et arrangement tidsforskudt fx om formiddagen og om eftermiddagen, så der på intet tidspunkt er flere end 50 personer tilstede samtidig.</li> <li>Det er derimod ikke muligt at opdele et arrangement i sektioner, da det vil blive betragtet som værende et samlet arrangement på samme sted.</li> <li>I praksis gennemføres aktiviteterne på anlægget i henhold til sundhedsmyndighedernes anbefalinger og reglerne om forbud mod større forsamlingsforbud og mod adgang til og restriktioner for lokaler og lokaliteter i forbindelse med håndtering af covid-19 samt forbud mod store forsamlingsforbud i forbindelse med håndteringen af covid-19.</li> </ul>
<b>Arrangementer/-konkurrencer med siddende publikum/deltagere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der kan maksimalt tillades op til 500 siddende publikum/deltagere til det enkelte arrangement/-konkurrence – både indendørs og udendørs. Der gælder en absolut grænse på 500 personer for det samlede arrangement dvs. inklusiv deltagerne/spillerne/udøverne.</li> <li>For arrangementer med siddende publikum i øvrigt henvises til retningslinjer for genåbning af kulturproduktioner og kulturarrangementer med siddende publikum.</li> </ul>
<b>Professionel idræt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Professionelle idrætsudøvere og de faciliteter, udøverne benytter før, under og efter afviklingen af idrætsgrenen er undtaget det lille forsamlingsforbud (pt. 50 personer). Der må derfor være op til 500 udøvere af professionel idræt til stede samtidig. Professionel idræt er pr. bekendtgørelse defineret som de to øverste rækker inden for fodbold mænd, den øverste række inden for fodbold damer, den øverste række inden for håndbold mænd, den øverste række inden for håndbold kvinder, den øverste række inden for ishockey mænd, den øverste række inden for badminton, trav- og galopløb på de 9 væddeløbsbaner udøvet af kuske og ryttere med professionel licens samt øvrige professionelle idrætter, hvor hovedparten af udøverne lever af indtægter fra deres idræt samt atleter på højt internationalt niveau, som hovedsageligt lever af indtægter fra deres idræt, eller som er indplaceret i en af Team Danmarks atletkategorier eller figurerer i en OL/PL-bruttogruppe.</li> </ul>

### Yderligere information

Sundhedsstyrelsen vil løbende vejlede og kommunikere om den faktiske udmøntning af ovenstående retningslinjer.

Som virksomhed kan man kontakte hotlinen for virksomheder på 7220 0034, der kan hen-  
vise til rette myndighed. Se også virksomhedsguiden.dk.

Find Arbejdstilsynets informationsmateriale på <https://at.dk/corona/>.

Find Sundhedsstyrelsens anbefalinger på <http://www.sst.dk/da/corona>.

Kontakt Arbejdstilsynet for yderligere vejledning om en generel forsvarlig indretning af  
arbejdspladsen på: 7012 1288.

Kontakt den myndighedsfælles hotline på 7020 0233 angående generel information om,  
hvordan man skal forholde sig til covid-19.